သိမှတ်ဖွယ်ရာ
သွားရောဂါ






Oral Health for All of the World
JA IC OH
歯科保健医療
国際協力協議会


ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH UNION OF MYANMAR



တာဝန်ခံစီစဉ်သူ --- ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသိန်းထွန်း
ဌာနမှူး၊ သွားကျန်းမာရေးပညာဌာန
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်

တွဲဘက်စီစဉ်သူ --- ဒေါက်တာငွေးမြင့်ဦး
ကထိက၊ ကာကွယ်ရေးနှင့် လူထုသွားကျန်းမာရေးပညာဌာနခွဲ
သွားကျန်းမာရေးပညာဌာန
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ် ၊ ရန်ကုန်

သရုပ်ဖော် --- ကာတွန်းအောင်ဝဏ္ဏ

ကာလာခွဲ --- ALPHA

ပုံနှိပ် --- ရွှေထီးပုံနှိပ်တိုက်

အုပ်ရေ --- နှစ်ထောင်

သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ပညာပေးရန် အခမဲ့ ထုတ်ဝေသည်။

Dr Kyaw Naing

KYAW DENTAL

သိမှတ်ဖွယ်ရာ သွားရေးဂတနာ

မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများ
စစ်တမ်းကောက်ယူရေး လုပ်ငန်းအဖွဲ့မှ
ထုတ်ဝေပါသည်။
၁၉၉၉

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

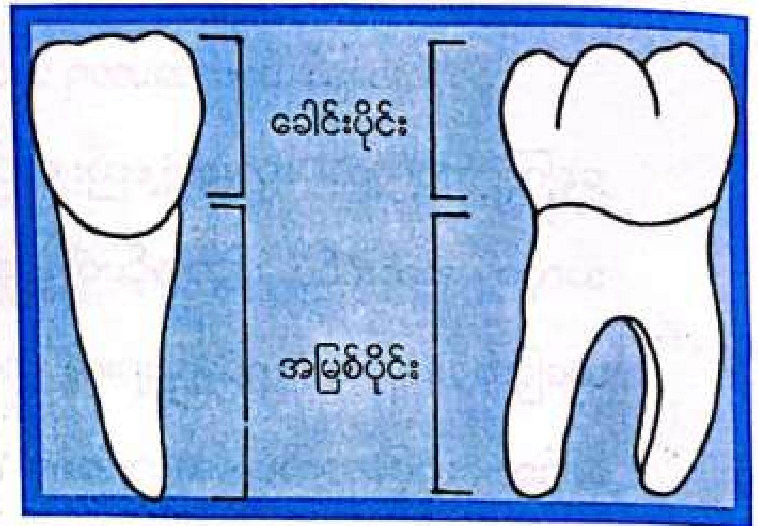
အမှာစာ

လူတိုင်းသည် အစာအဟာရ အတွက် သွားများကို နေ့စဉ်အသုံးပြု နေကြသော်လည်း သွား၏ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပုံ သွားအမျိုးအစား အလိုက် အသုံးဝင်ပုံ ၊သွားနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ ၊နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ၊ယင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပုံ နည်းလမ်းများ၊ ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးစောင့်ရှောက်ပုံ၊ အစားအစာ ၊နေထိုင်မှု ဓလေ့နှင့်သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး အစရှိသည့် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအသိပညာကို သေချာစွာ နားလည်သဘောပေါက်သူဦးရေမှာ မများလှပေ။

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးတွင်မည်သူမဆိုသွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများ အနက် တမျိုးမဟုတ်တမျိုး ခံစားဘူး တတ်ကြပေသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများတွင်အဓိကအဖြစ် အများဆုံးသော သွားပိုးစား ရောဂါ နှင့် သွားဖုံး ရောဂါများသည် ပြည်သူများ အတွင်း ဖြစ် ပွား နှုန်း များသော်လည်းအချိန်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသ နိုင်ကြောင်းကိုမှ သိရှိသူ နည်းပါး နေသေးသည့် အပြင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကို လက်တွေ့လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြသူ ဦးရေမှာလည်း မများသေးပေ။ သွား နှင့်ခံတွင်းရောဂါများကို ကြိုတင် ကာကွယ် နိုင်ရန် အတွက် သွားနှင့်ခံတွင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းသည် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်နေပေသည်။

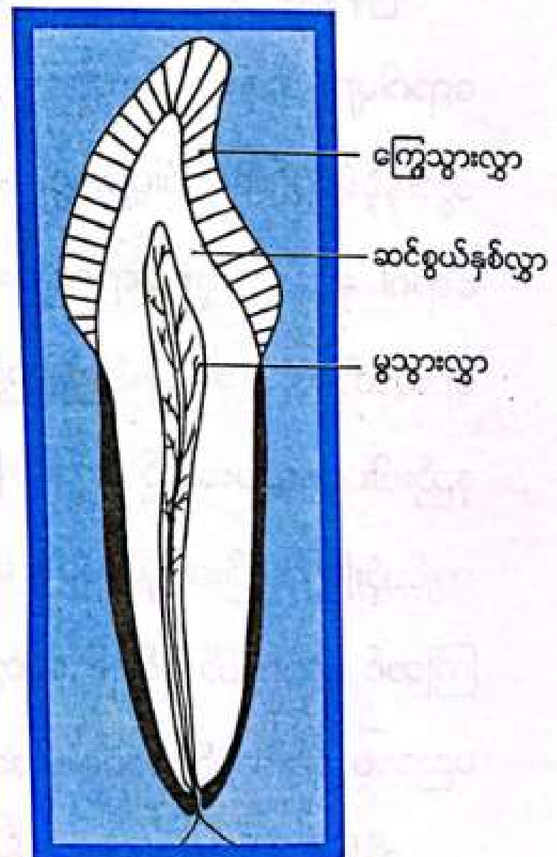
သို့ဖြစ်ပါ၍ သွား နှင့်ခံ တွင်း ဆိုင် ရာ ကျန်း မာ ရေး ပညာ ပေး ခြင်း ကဏ္ဍ ကို ဖြည့် ဆည်း ပေး ရန် ကြိုး ပမ်း ချက် တစ်ရပ် အနေ ဖြင့် ဤ **"သိမှတ်ဖွယ်ရာ သွားရတနာ"** စာစောင်ငယ်ကိုထုတ်ဝေလိုက်ရပေသည်။

သွားဆိုသည်မှာ



သွားသည်ပါးစပ်(ခံတွင်း) အတွင်းတည်ရှိပြီး
ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမာဆုံးသော
အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
သွားသည် အစာစားရာတွင်လည်းကောင်း၊
စကားပြောဆိုရာတွင်လည်းကောင်း၊
ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကိုပုံဖော်ဆောင်ရာတွင်လည်းကောင်း
များစွာအသုံးဝင်ပေသည်။

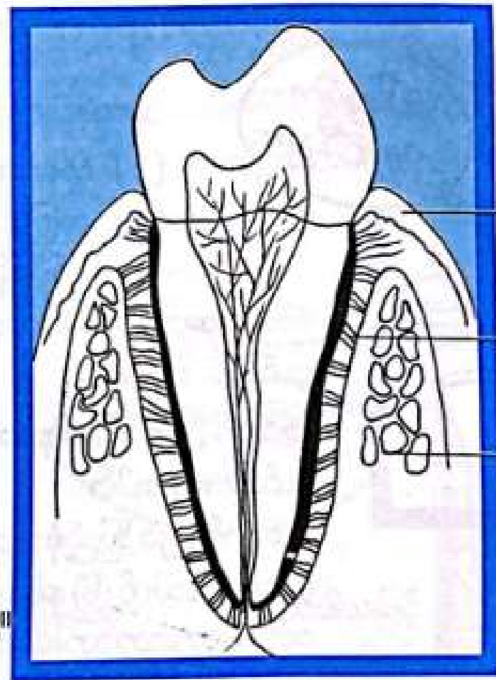
သွားတစ်ချောင်း၏ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ



သွားတစ်ချောင်းတွင် ပါးစပ်အတွင်းမြင်တွေ့ရသော
အပိုင်း ခေါင်းပိုင်း (Crown) နှင့်
မမြင်ရသောအပိုင်း (သွားဖုံးဖြင့်အုပ်နေသောအပိုင်း)
အမြစ်ပိုင်း(Root) ဟူ၍ ၂ ပိုင်းခွဲခြားနိုင်သည်။

သွားတစ်ချောင်းကို ဒေါင်လိုက်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ
ကြည့်ပါက အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရသည်။
အပြင်ဘက်ဆုံးအလွှာမှာ ကြွေသွားလွှာ(Enamel)
ဖြစ်ပြီး အမာဆုံး အပိုင်းဖြစ်သည်။
ယင်း၏ အတွင်းဘက်တွင် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ(Dentine)ရှိပြီး
ကြွေသွားလွှာလောက်မမာချေ။
အတွင်းဆုံးတွင် မွသွားလွှာ(Pulp)ရှိပြီး
သွေးကြောများ အာရုံကြောများပါရှိသည်။

သွားဖုံးဆိုသည်မှာ



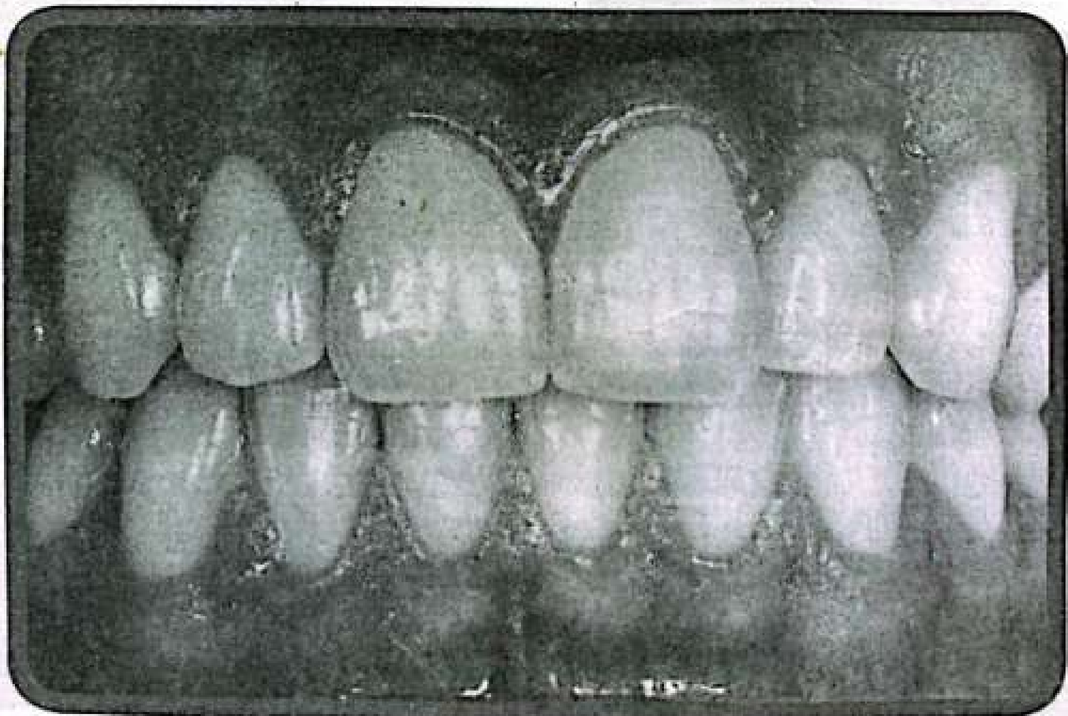
သွား၏အမြစ်ပိုင်းကို ဖုံးအုပ်ထားသော သွားဖုံးသား(Gingiva)သည် သွားများ ခံတွင်း၌ ရေရှည်တည်တံ့နိုင်မြဲအောင် ထောက်ကူပေးထားသော သွားမြစ်ဝန်းကျင် တစ်ရှူး(Periodontium)တွင်ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အခြားသွားမြစ်ဝန်းကျင်တစ်ရှူးများမှာ သွားဖုံးအရိုး(Alveolar Bone)၊ သွားမြစ်ပတ်မြွေး(Periodontal Ligament) နှင့် သွားမြစ်ပတ်လွှာ(Cementum)တို့ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ယင်းတို့ကို သွားဖုံးသားက ဖုံးအုပ်ထားသဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်ပေ။

သွားဖုံးကျန်းမာရန်အရေးကြီးပါသလား

ကျန်းမာသောသွားဖုံးသားသည်

- သွားများကိုထိန်းသိမ်း၊ထောက်ကူပေးရန်အတွက်လည်းကောင်း
- ခံတွင်းအနံ့ကောင်းစေရန် အတွက်လည်းကောင်း
- ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါအတွက်လည်းကောင်း

လွန်စွာအရေးပါပေသည်။



ကျန်းမာသောသွားဖုံးသား

သွားပေါက်ခြင်းအမျိုးအစား (Dentition)



သာမန်အားဖြင့်

(၁) ကလေးသွား(ငယ်သွား) နှင့်

(၂) လူကြီးသွား ဟူ၍

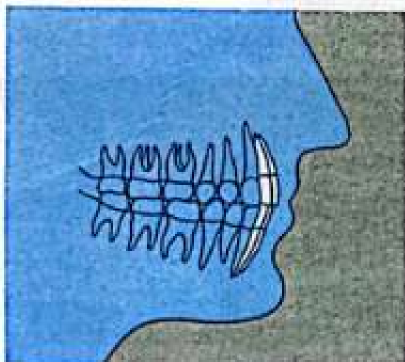
နှစ်မျိုးရှိသည်။



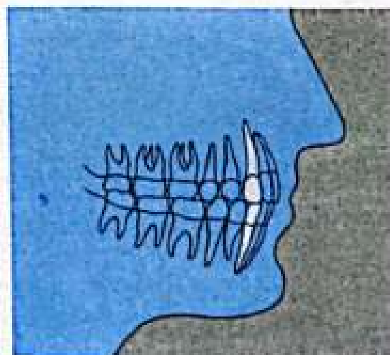
ကလေးအသက်(၆) လအရွယ်တွင်
ငယ်သွား စ ပေါက်၍
အသက် (၂)နှစ်မှ (၃) နှစ်ခန့်တွင်
ငယ်သွားစုစုပေါင်း
အချောင်း (၂၀)ပြည့်စုံသည်။
ကလေးအသက် (၆) နှစ်မှ အစပြု၍
ပေါက်လာသောသွားများသည်
လူကြီးသွားများ ဖြစ်ကြသည်။

သွားပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးအစား (Types of teeth)

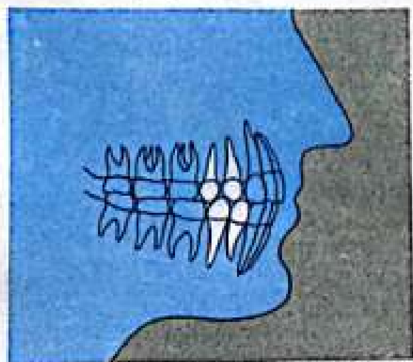
သွားများတွင် ပုံသဏ္ဍာန်ကိုလိုက် ၍(၄)မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။
(၁)ရှေ့သွား
(၂)စွယ်သွား
(၃)အံရှေ့သွား
(၄)အံသွားတို့ဖြစ်ပါသည်။



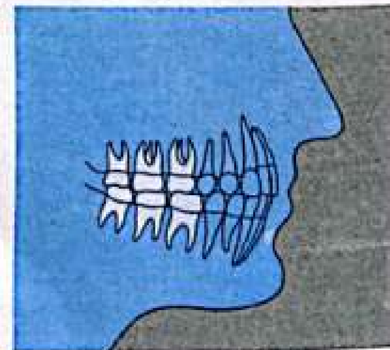
ရှေ့သွား(Incisor)



စွယ်သွား(Canine)

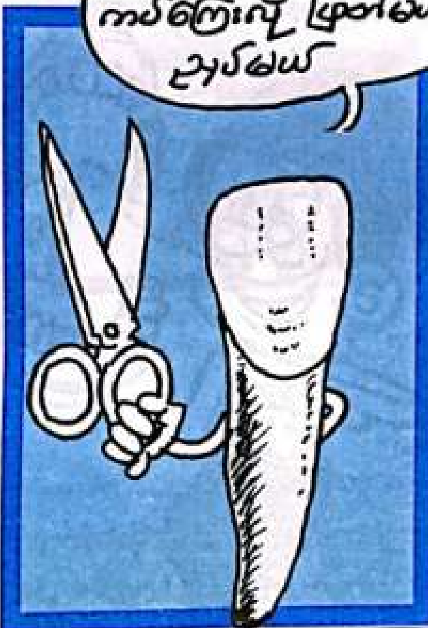


အံရှေ့သွား(Premolar)

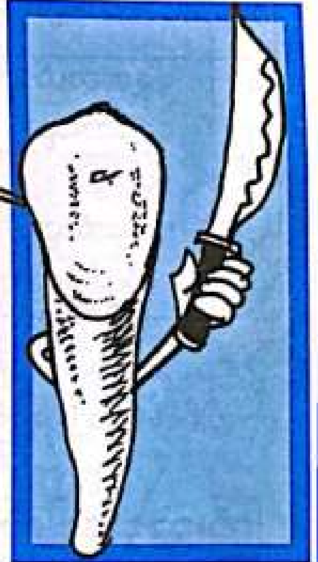


အံသွား(Molar)

သွားအမျိုးအစားအလိုက်အသုံးဝင်ပုံများ



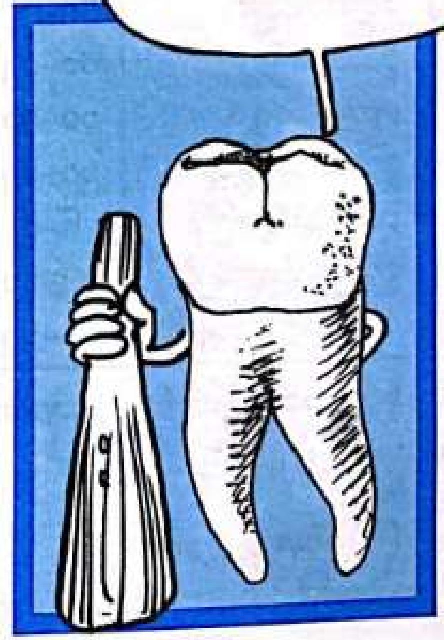
ရှေ့သွားများ (Incisors) –ကပ်ကြေးပမာကိုက်ဖြတ်ရန်နှင့် ညှပ်ရန်အသုံးဝင်သည်။



စွယ်သွား (Canine) –ချွန်ထက်သော အစွယ်ပါသဖြင့် အစာများကိုကိုက်ဖဲ့ရန်၊ ဆွဲခွါရန် အသုံးဝင်သည်။



အံရှေ့သွား (Premolar) –ချွန်ထက်သော အစွယ်(၂)ခု ပါသဖြင့်အစာကိုကိုက်ဖဲ့ရန်၊ ဖြတ်ရန်နှင့်ချေရန် အသုံးဝင်သည်။



အံသွား (Molar) –သန်မာ၍အသုံးဝင်ဆုံးသွားများ ဖြစ်သည်။ အစာများကို ကြိတ်ဝါးရန်နှင့် ကြေညက်စေရန် အတွက် အသုံးဝင်သည်။

သွားပေါက်ချိန်

ငယ်သွားပေါက်သည့်အချိန်



စဉ်	ကလေးသွားအမည်	ကလေးသွားပေါက်ချိန်	
		အပေါ်သွား	အောက်သွား
၁	ရှေ့အလယ်သွား	၈–၁၂လ	၆–၁၀ လ
၂	ရှေ့ဘေးသွား	၉–၁၃လ	၁၀–၁၆ လ
၃	စွယ်သွား	၁၆–၂၂လ	၁၇–၂၃ လ
၄	ပထမအံသွား	၁၃–၁၉လ	၁၄–၁၈ လ
၅	ဒုတိယအံသွား	၂၅–၃၃လ	၂၃–၃၁ လ

သွားအမျိုးအစားတစ်မျိုးလျှင် (၄)ချောင်း
စုစုပေါင်း =(၂၀) ချောင်း

ကြီးသွားပေါက်သည့်အချိန်

–အသက် (၆) နှစ်ခန့်မှစ၍ (၁၂) နှစ်ဝန်းကျင်အထိ ငယ်သွားများနေရာတွင် ကြီးသွားများအစားထိုး ပေါက်လာသည်။
–အသက် (၁၈–၂၅) နှစ်ဝန်းကျင်တွင် အံဆုံးသွားများ ပေါက်လာပြီး ကြီးသွား (၃၂) ချောင်းပြည့်စုံမည် ဖြစ်ပါသည်။



စဉ်	ကြီးသွားအမည်	ကြီးသွားပေါက်ချိန်	
		အပေါ်သွား	အောက်သွား
၁	ရှေ့အလယ်သွား	၇–၈ နှစ်	၆–၇ နှစ်
၂	ရှေ့ဘေးသွား	၈–၉ နှစ်	၇–၈ နှစ်
၃	စွယ်သွား	၁၁–၁၂ နှစ်	၉–၁၀ နှစ်
၄	ပထမ အံရှေ့သွား	၁၀–၁၁ နှစ်	၁၀–၁၂ နှစ်
၅	ဒုတိယ အံရှေ့သွား	၁၀–၁၂ နှစ်	၁၁–၁၂ နှစ်
၆	ပထမ အံသွားကြီး	၆–၇ နှစ်	၆–၇ နှစ်
၇	ဒုတိယ အံသွားကြီး	၁၂–၁၃ နှစ်	၁၁–၁၃ နှစ်
၈	တတိယ အံသွားကြီး	၁၈–၂၅ နှစ်	၁၈–၂၅ နှစ်

သွားအမျိုးအစားတစ်မျိုးလျှင် (၄) ချောင်း
စုစုပေါင်း =(၃၂) ချောင်း

အသက် (၆) နှစ်မှ (၁၂) နှစ်အတွင်း
ကလေးသွားနှင့် လူကြီးသွားနှစ်မျိုးစလုံးတွေ့နိုင်သည်။



သွားပေါက်ချိန်တွင် တွေ့ရသောလက္ခဏာများ

သွားပေါက်ချိန်တွင်ကလေးများသည်
- ပုံမှန်ထက်ပို၍ငိုခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- သွားရည်များကျခြင်း
- သွားဖုံးယားခြင်း
- ပါးစပ်အတွင်းမကြာခဏလက်နှိုက်ခြင်း
- တွေ့ရာပစ္စည်း (ဥပမာ–ကစားစရာ) ကိုက်ခြင်းတို့ကိုတွေ့ရတတ်သည်။



သွားပေါက်သည့်နေရာတွင် သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊မျက်နှာတစ်ခြမ်းယောင်ခြင်းနှင့် အစာမစားနိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါကသွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။
အချို့တွင်ဖျားခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။
ထိုလက္ခဏာများရှိပါက ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နှင့်ပါ ပြသစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၆) နှစ်တွင်ပေါက်သည့်အံသွားကြီး



ကလေးအသက်(၆)နှစ် အရွယ်ခန့်တွင် ကလေးအံသွားများနောက်၌ ကြီးသွား(သို့မဟုတ်)ပထမအံသွားကြီး စတင်ပေါက်လာသည်။



ဤအရွယ်တွင်ပေါက်သော အံသွားသည်ကြီးသွားဖြစ်ကြောင်းမိဘများ ဂရုမပြုမိသဖြင့် သွားပိုးစားပြီး စောစီးစွာဆုံးရှုံးရတက်သည်။

ကြီးသွားဖြစ်၍အစားထိုးပေါက်မည့်သွား မရှိတော့သဖြင့်အထူးဂရုပြုသင့်ပါသည်။

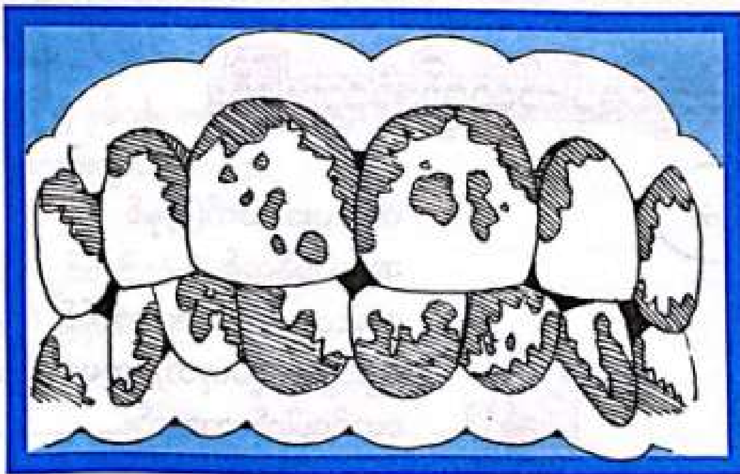
သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ

သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများမှာ သွားပိုးစားရောဂါ (Dental Caries) နှင့် သွားဖုံးရောဂါ (Periodontal disease) တို့ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါများသည် အဓိကအားဖြင့် သွားချေးလွှာ (Bacterial plaque) ကြောင့်ဖြစ်လာရပါသည်။

သွားချေးလွှာ

သွားချေးလွှာ(Bacterial Plaque)ဆိုသည်မှာ သွားများတွင်တွယ်ကပ်နေပြီးသာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သည့် စေးကပ်ပျော့ပြောင်း သောအလွှာပါးလေးဖြစ်ပါသည်။

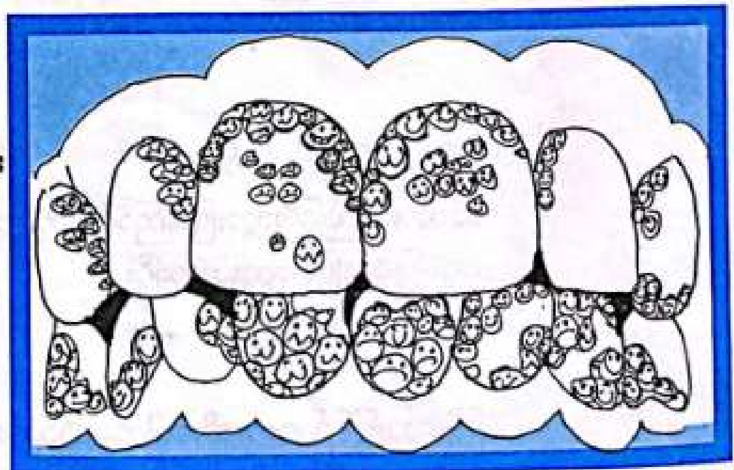
သွားချေးလွှာသည် သာမန်မျက်စိနှင့်မမြင်နိုင်သော်လည်း အရောင်ဆိုးနိုင်သည့်ဆေးတစ်မျိုး (Disclosing Solution)ကိုအသုံးပြုလျှင် ထင်ရှားစွာမြင်နိုင်ပါသည်။ သွားချေးလွှာသည် ရေနှင့်ပလုတ်ကျင်းရုံဖြင့် ကွာမသွားနိုင်ပါ။ သွားပွတ်တံဖြင့်သာဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။



သွားချေးလွှာကိုဆေးဆိုးထား၍မြင်ရသောပုံ

သွားချေးလွှာထဲတွင် သွားပိုးစားရောဂါ နှင့်သွားဖုံးရောဂါကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ။ ယင်းတို့ကထုတ်သည့်အဆိပ်အတောက်အညစ်အကြေးများ(Toxins)၊ တံတွေးတွင်ပါသည့်ဒြပ်ပစ္စည်းများစသည်တို့ ပါဝင်သည်။

သွားချေးလွှာကိုအဓိကအားဖြင့်
အံသွား၏ ဝါးသောမျက်နှာပြင်ရှိအချိုင့်များ
သွားတစ်ချောင်း နှင့် တစ်ချောင်းကြားနေရာများ
သွားနှင့်သွားဖုံး ဆုံရာနေရာများ
တွင်ရှိတတ်ပါသည်။



သွားချေးလွှာ နှင့် သွားပိုးစားရောဂါ



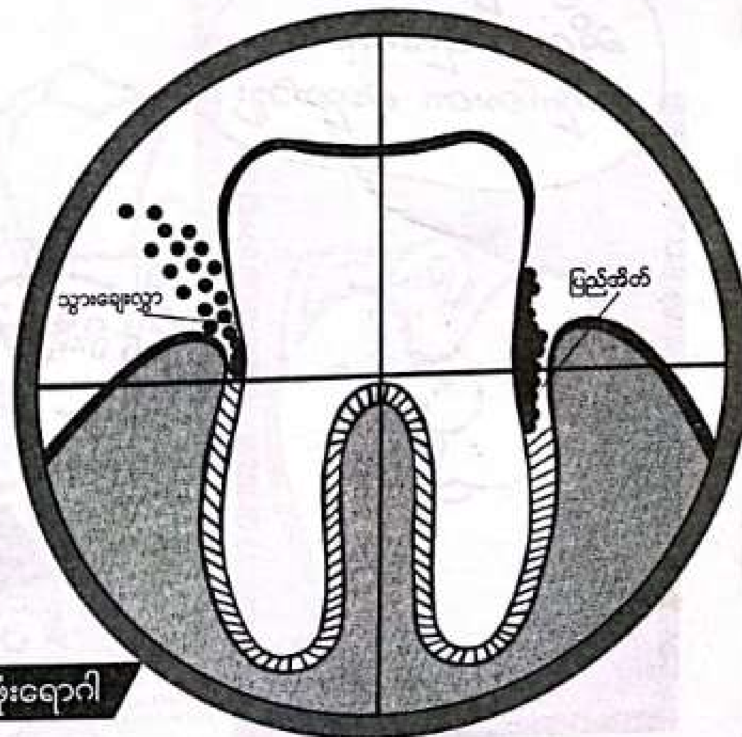
သွားချေးလွှာထဲရှိအချို့ဘက်တီးရီးယားပိုးများနှင့် ချိုပြီးစေးကပ်သော အစာတို့အချဉ်ပေါက်ဓါတ်ပြုရာမှ အက်ဆစ်ပျော့ တစ်မျိုး ထွက်လာသည်။ထိုအက်ဆစ်ကသာ သွားနှင့်ထိတွေ့ပြီး သွားတွင်အပေါက်များဖြစ်ပေါ်လာစေကာ သွားပိုးစားရောဂါ(Dental Caries) ဖြစ်လာပါသည်။

သွားချေးလွှာ + သကြားဓါတ် → အက်ဆစ်

အက်ဆစ် + သွား + အချိန် → သွားပိုးစားရောဂါ

သွားချေးလွှာ နှင့် သွားဖုံးရောဂါ

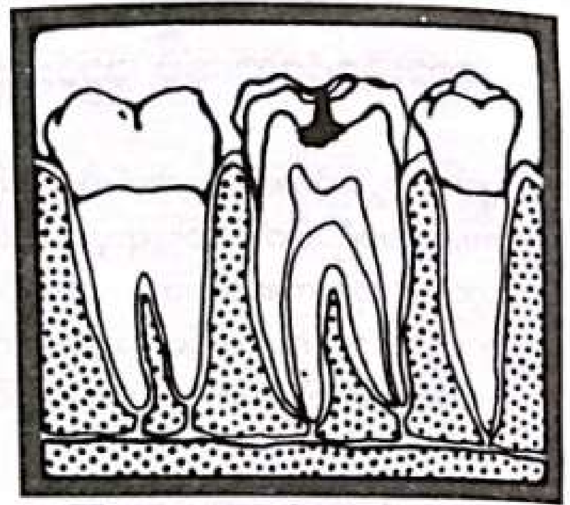
သွားချေးလွှာထဲတွင်ရှိသော အချို့ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် အစာကြွင်း များအား ချေဖျက်စားသောက်ပြီး ယင်းတို့မှ အဆိပ်ဓါတ်(Toxins) များထုတ်ပါသည်။ ထို အဆိပ်ဓါတ် များသည် သွားမြစ်ဝန်းကျင်တစ်ရှူးများ အတွင်းသို့စိမ့်ဝင်ဖျက်ဆီးပြီး သွားဖုံးရောဂါများ (Periodontal Diseases) ကိုဖြစ်စေပါသည်။



သွားချေးလွှာ → အဆိပ်ဓါတ်

အဆိပ်ဓါတ် + သွားဖုံး + အချိန် → သွားဖုံးရောဂါ

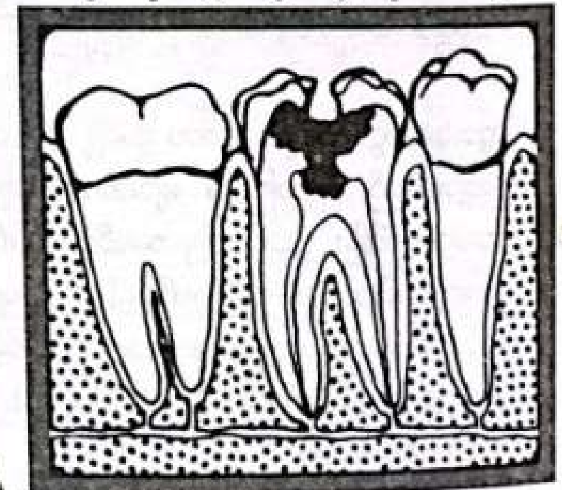
သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်ပွားပုံအဆင့်ဆင့်



ကြွေသွားလွှာတွင်သွားပိုးစားနေပုံ



ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတွင်သွားပိုးစားနေပုံ



မွှသွားလွှာအတွင်းသွားပိုးစားနေပုံ

သွားပိုးစားရောဂါသည် လူအချို့ ထင်မြင်ယူဆထား သကဲ့သို့သွားကို ပိုးကောင်များက ကိုက်စားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်စဉ်တွင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးများ ပါဝင်သည်ဆိုသော်လည်း ကိုယ်တိုင် အဓိကအခန်း မှမပါဝင်ပါ။ ထို့ပြင် ထိုဘက်တီးရီးယားများကိုလည်း သာမန် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ကြပါ။ အလွန်အားကောင်းသော အဏုကြည့် မှန်ဘီလူးများ ဖြင့်သာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ရှေ့ပိုင်းတွင်ဖေါ်ပြထားသကဲ့သို့ယင်းဘက်တီးရီးယားများသည် ချိုပြီးစေးကပ်သောအစာများနှင့် အချဉ်ပေါက်ခါတ်ပြုရာမှအက်ဆစ် ပျော့တစ်မျိုးထွက်ပေါ်လာသည်။ထိုအက်ဆစ်ကသာသွားတွင် ပါဝင်သောသတ္တုဓါတ်များကိုပျော်ဝင်ပျက်စီးစေလျက် သွားပိုးပေါက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ထို့ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကိုအချို့ပညာရှင်များက ပိုးစားခြင်း မဟုတ်၍ သွားဆွေးမြေ့ခြင်း(Dental Decay)ဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။

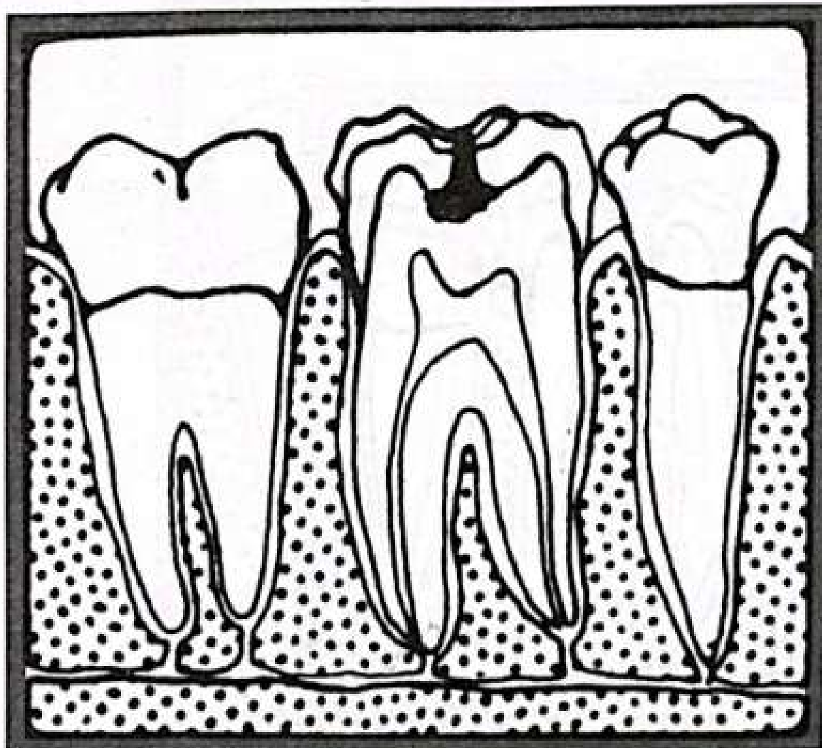




ကြွေသွားလွှာတွင် သွားပိုးစားခြင်း

သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်စဉ်တွင် ပထမဦးစွာ သွား၏အပြင်ဘက်ဆုံး အလွှာဖြစ်သည့်ကြွေသွားလွှာတွင်စတင်၍ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိုအလွှာအတွင်းသွားပိုးပေါက် ဖြစ်လျှင် မည်သို့မျှ မခံစားရသော်လည်း သွားပေါက်ထဲသို့ အစာဝင်နိုင်ပါသည်။ သွားကိုသန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ ဥပမာ ဖလိုရိုဒ် ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြု၍သွားတိုက်ခြင်း၊ ဖလိုရိုဒ်ပါသည့်ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ငုံထွေးခြင်းတို့ကို ပုံမှန်ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ သွားပိုးပေါက်ကိုသတိပြုမိလာပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံတွင် ကြိုတင်စစ်ဆေးကုသမှုကိုခံယူပါ။



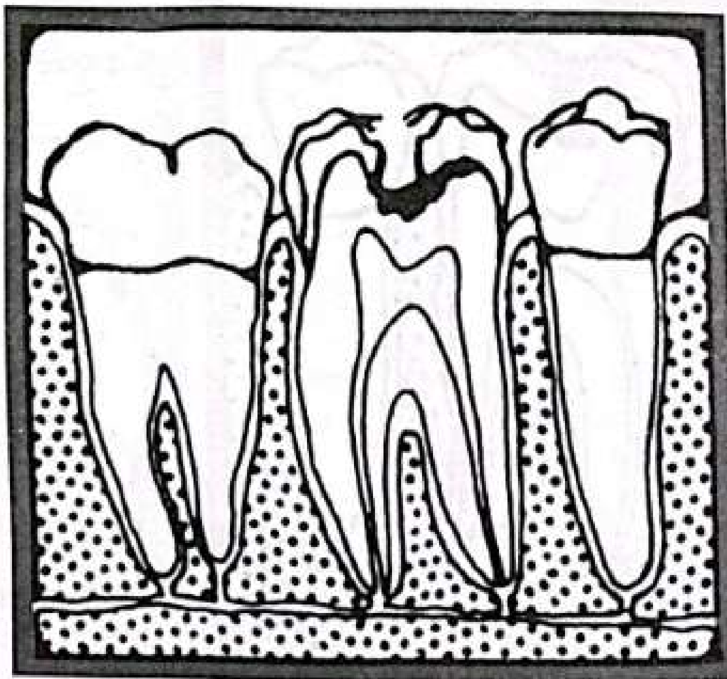


ကြွေသွားလွှာတွင် သွားပိုးစားနေပုံ

ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတွင်သွားပိုးစားခြင်း



ဤအလွှာတွင်သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်လျှင်မူ
အပူ အအေးအစာများ စားသုံးလျှင်
သွားကျင်မှု ဝေဒနာကိုစတင်ခံစားရပါသည်။
သွားမျက်နှာပြင်များတွင်လည်း
သွားပိုးပေါက်များကို စတင်တွေ့မြင်လာနိုင်ပါသည်။
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် နှင့် အမြန်ဆုံးပြသ၍
ကုသမှုကိုခံယူသင့်ပါသည်။

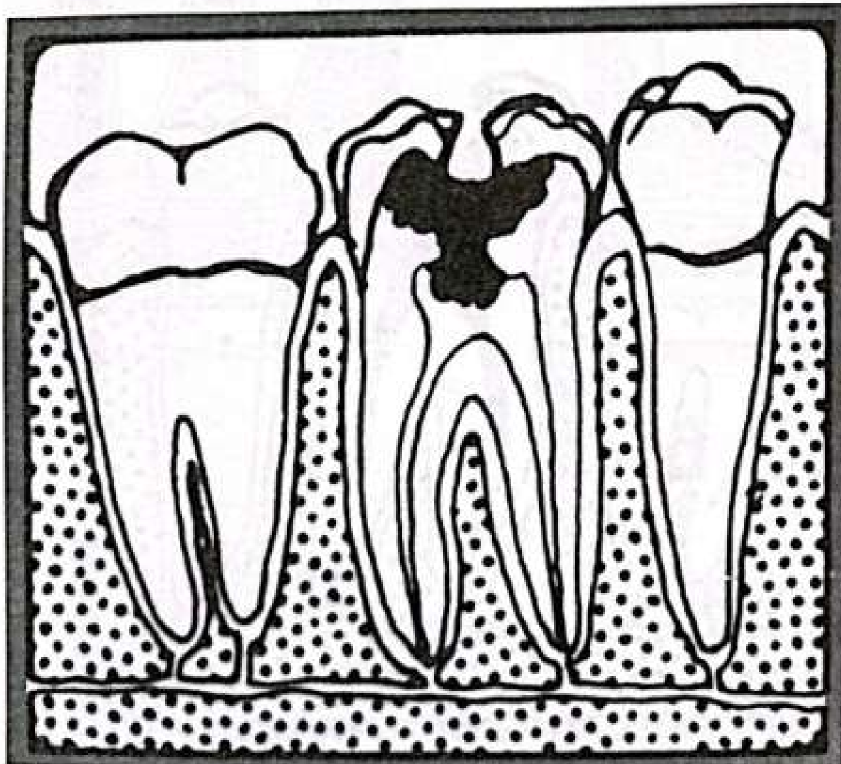


ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတွင် သွားပိုးစားနေပုံ

မွသွားလွှာအတွင်းသွားပိုးစားခြင်း



ဆင်စွယ်နှစ်အလွှာသို့ရောက်ရှိနေသော သွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စဉ်သည် အချိန်မီကုသမှု မခံယူလျှင်မွသွားလွှာဟုခေါ်သော သွေးကြောများ အာရုံကြောများရှိရာနေရာသို့ ပျံ့နှံ့ပြီး ပြင်းထန်သောသွားကိုက်ဝေဒနာကိုခံစားရပေမည်။



မွသွားလွှာအတွင်း သွားပိုးစားပုံ

သွားပိုးစားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ်များ

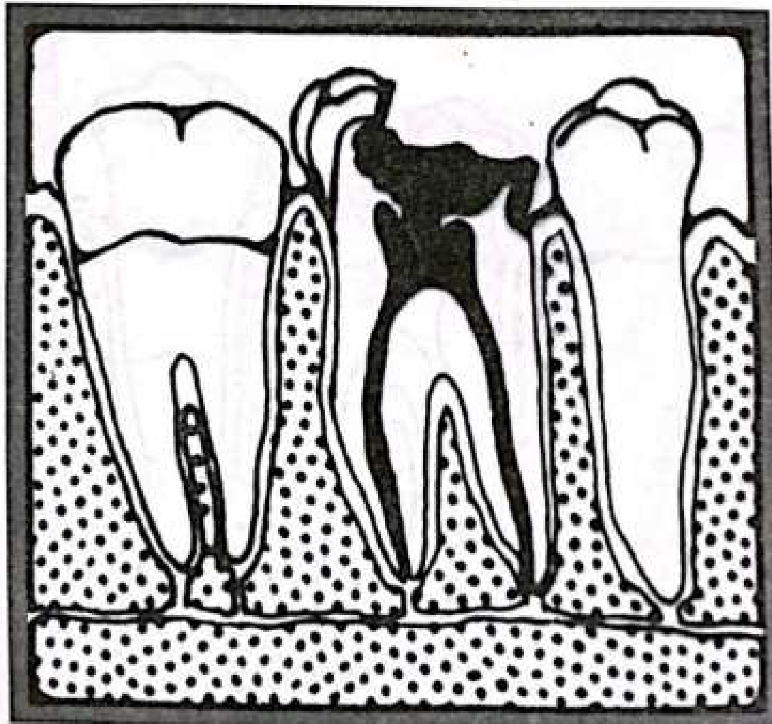


မွသွားလွှာအထိရောက်ရှိသွားသောသွားပိုးစားခြင်းဖြစ်စဉ်ကို မကုသဘဲထားရှိပါကအချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သွားတွင်းရှိအာရုံကြောများ ပုပ်သွားပါမည်။

ကြာလျှင် သွားသည် နဂိုမူလအရောင်မှ တဖြည်းဖြည်း အရောင်ပြောင်းပြီးညိုမဲသွားနိုင်ပါသည်။

ထိုမှတဆင့် ရောဂါပိုးများ၏ပျံ့နှံ့မှုကြောင့်ပါးစပ်မျက်နှာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလုံး ရောင်ရမ်းပြီး အခြားမလိုလား အပ်သောဆိုးကျိုးများရရှိနိုင်ပါသည်။

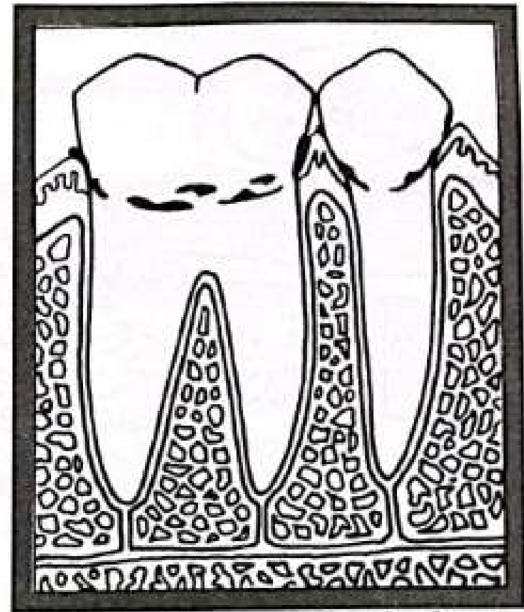
ထို့အပြင်ဆက်၍သွားမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာ၊ သွားမြစ်ထိပ် အရည်အိပ်ဖြစ်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



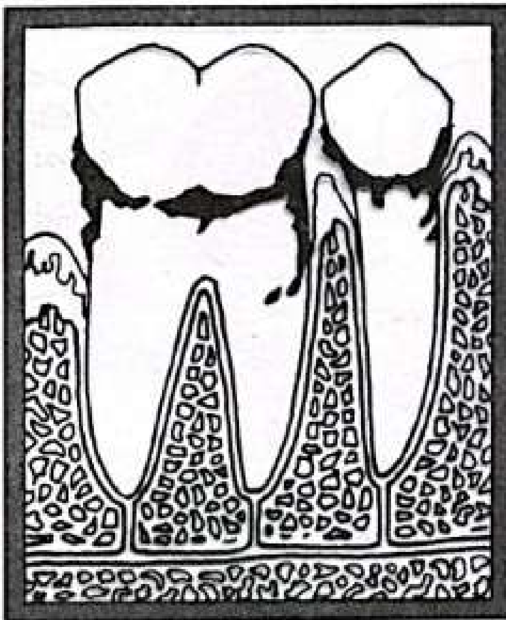
သွားပိုးစားခြင်း ဆိုးဝါးလာပုံ

သွားဖုံးရောဂါဆိုသည်မှာ

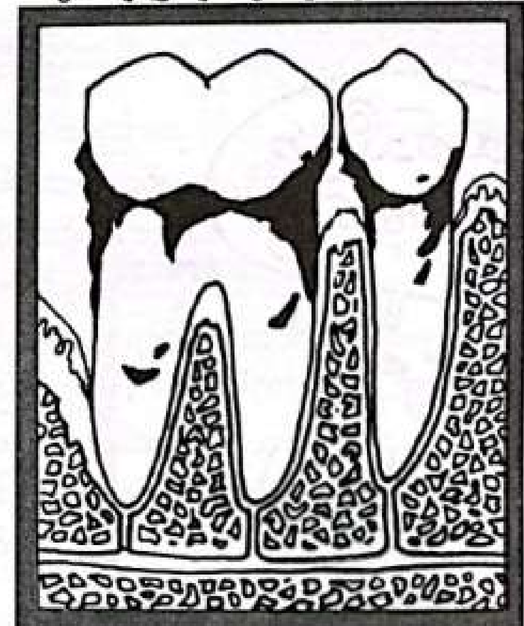
သွားဖုံးရောဂါ (သွားမြစ်ဝန်းကျင်ရောဂါ)သည်
သွားဖုံးသား၊သွားဖုံးအရိုးနှင့်သွားကို
ထိန်းထားသောသွားမြစ်ပတ်မြေးတို့တွင်
ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်သည်။
သွားဖုံးတွင်ရောဂါစဖြစ်လျှင် သွားဖုံးရောင်ခြင်း
ဖြစ်လာပါသည်။ ယင်း သွားဖုံးရောင်ရောဂါ(Gingivitis)ကို
စောစီးစွာ ကုသမှုခံယူပါက သွားဖုံးသားသည်
နဂိုအတိုင်း ပြန်လည်ကျန်းမာလာနိုင်ပါသည်။



သွားချေးလွှာများ သွားတွင်တွယ်ကပ်နေပုံ

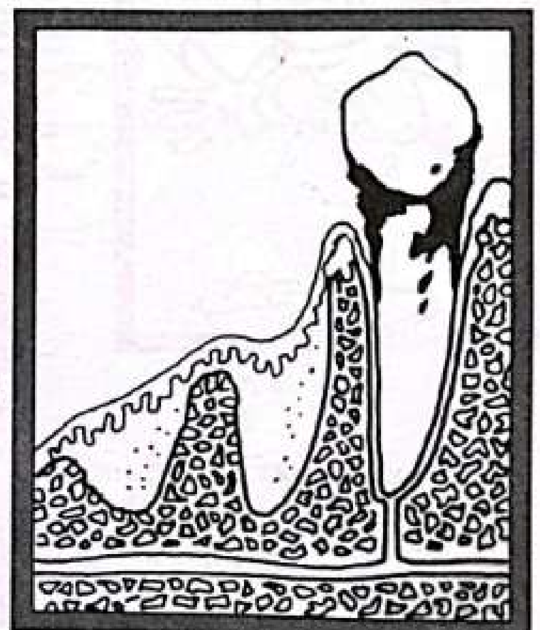


သွားချေးလွှာပိုမိုများပြားလာပြီး
သွားဖုံးရိုးများစတင်ပျက်စီးလာပုံ



သွားဖုံးရိုးများ ပိုမိုပျက်စီးလာပုံ

အကယ်၍ ဂရုမစိုက်မိဘဲ အချိန်မီကုသမှု မခံယူပါက
သွားဖုံးသား မှတဆင့်သွားဖုံးရိုး သို့ပျံ့နှံ့သွားပြီး
သွားဖုံးရိုးများ စတင်ပျက်စီးလာပါသည်။
ဤအခြေအနေကို ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ဟုလူသိများသော
သွားမြစ်ဝန်းကျင်ရောင်ရောဂါ (Periodontitis) ဟု ခေါ်သည်။
ထိုရောဂါဆက်လက်ဖြစ်ပွားပြီးကြာလာလျှင်သွားများယိုင်နဲ့
ကျွတ်ထွက် သည်အထိ အခြေအနေဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။



သွား ကျွတ်ထွက်သွားပုံ

သွားဖုံးရောဂါအဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း



သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ ခံတွင်းမသန့်ရှင်းမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။သွားမှန်မှန်မတိုက်ခြင်း၊သွားတိုက်သော်လည်းနည်းစနစ်မကျပါကသွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဘက်တီးရီးယားပါသောသွားချေးလွှာများ ကပ်ပြီးသွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။





သင်သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နေပါက

- –သွားဖုံးမှသွေးထွက်လွယ်ခြင်း
  (အထူးသဖြင့် သွားတိုက်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ မာသောအစာစားရာတွင်လည်းကောင်း)
- –သွားဖုံးသားများနီမြန်းလာခြင်း၊
- –သွားဖုံးသားများရောင်ရမ်းလာခြင်း၊

စသည့်လက္ခဏာများကိုသတိပြုမိလာနိုင်သည်။

ယင်းလက္ခဏာများကို ဂရုမပြုမိပါက (သို့မဟုတ်) အချိန်မီ ကုသမှုမပြုပါက သွားဖုံးယားခြင်း၊ သွားကြားတွင် အစာညပ်လာခြင်း၊ သွားကြွလာခြင်း၊ အစာဝါးရာတွင် နာခြင်း၊ သွားများယိုင်နဲ့လာခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်လာခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းများနေပါသလား



သွားဖုံးရောဂါသည်ခံတွင်းမသန့်ရှင်းမှုအပေါ်မူတည်
နေသောကြောင့် ပင်ကိုယ်သွား ရှိသူ
၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း အထိတွင်
သွားဖုံးရောင်ရောဂါ(Gingivitis)စတင်ဖြစ်ပွားနေ သည်ကို
စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါသည်။



သွားဖုံးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်စဉ်များ

သွားဖုံးရောဂါသည် အစပိုင်း၌ သွားဖုံးသားတွင်သာ
ရောဂါဖြစ်သော်လည်း ဂရုမပြုမိပါက
အတွင်းပိုင်းသို့ပျံ့နှံ့သွားပြီးသွားဖုံးအရိုးများ ပျက်စီး၍
သွားများယိုင်နဲ့ကျွတ်ထွက်တတ်ပါသည်။
တခါတရံ သွားဖုံးရောင်ရာမှ သွားမြစ်ဝန်းကျင်တွင်
ပြည်တည်နာများ(Periodontal Abscess)
ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ထိုအခါ အစာမဝါးနိုင်ခြင်း၊
ထိုမှတဆင့်မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ဖျားနာခြင်းတို့ လည်း
ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သွားဖုံးရောဂါကာကွယ်ရန်

သွားဖုံးရောဂါသည် အဖြစ်များသောရောဂါဟု
ဆိုသော်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
သွားဖုံးရောဂါ၏ပဏာမ လက္ခဏာများကို
သတိပြု ခံစားမိပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ
သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။
သို့မှသာ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အနေဖြင့်
ထိရောက်သော ကာကွယ်မှုနည်းစနစ် များကို
လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။



အသက်ကြီးလျှင်"ဆံဖြူ သွားကျိုး" ဟုဆိုရိုးရှိသော်လည်း
အသက်ကြီးသူတိုင်းသွားမကျိုးနိုင်ပါ။ သွားပိုးစားရောဂါနှင့်
သွားဖုံးရောဂါများကို အချိန်မီ
မကုသခဲ့မိ၍သာ သွားကျိုးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ ကင်းဝေးစေရန်ကာကွယ်ပုံ

အကောင်းဆုံးမှာ သွားပွတ်တံနှင့် ဖလိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကိုသုံးပြီးစနစ်တကျအချိန်မှန်မှန် သွားတိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။





သွားချေးလွှာများ ပိုမိုလျော့ပါး စေရန် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်(Mouth Rinse) ဖြင့် ပုံ့ထွေးခြင်း၊ ပါးလုတ်ကျင်းခြင်းတို့ ကိုလည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သွားကြားများတွင်သွားကြားပွတ်ကြိုး (Dental Floss)ကိုအသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းပေးပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

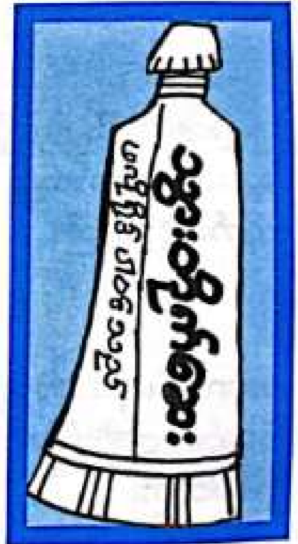
နေ့စဉ်သွားတိုက်သည်ဆိုသော်လည်း သွားတိုက်နည်းစနစ်မကျပါက ထိရောက်သင့်သလောက်မထိရောက်ဘဲ သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်း

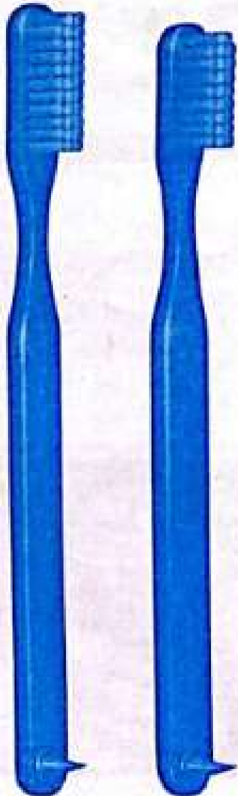


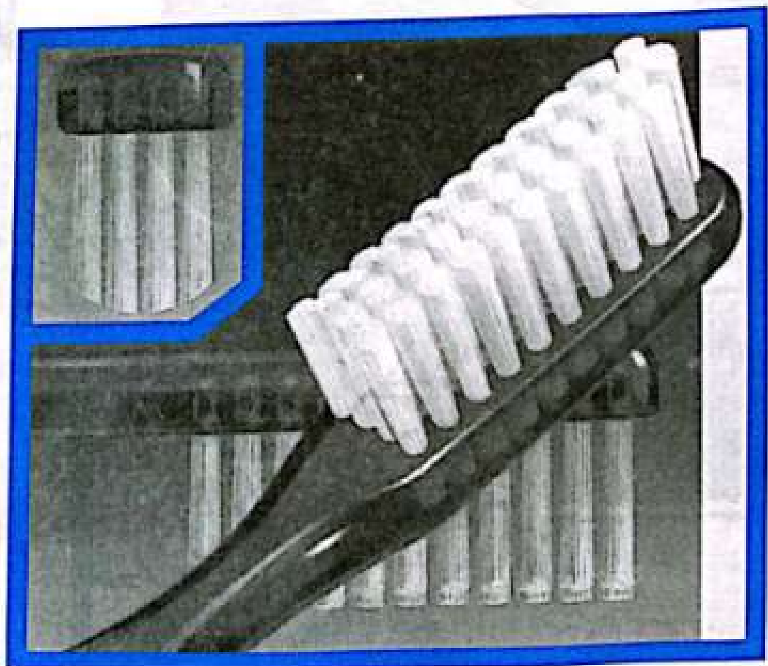
စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းဆိုသည်မှာ
သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေးကိုအသုံးပြု၍ နည်းစနစ်
မှန်ကန်စွာဖြင့် အစာအကြွင်းအကျန်များ၊
သွားချေးလွှာများကို ထိထိရောက်ရောက် ဖယ်ရှားပေးသော
နည်းပင်ဖြစ်သည်။

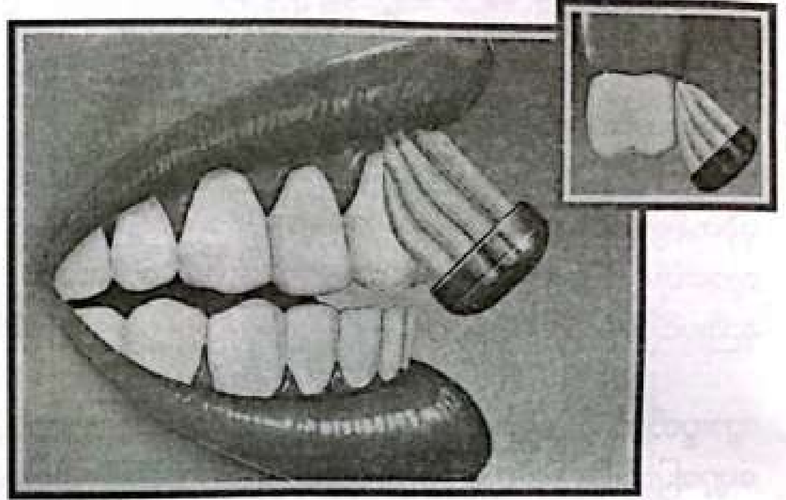


သွားပွတ်တံကို ရွေးချယ်ရာတွင် သွားပွတ်တံအမျှင်များသည်
ပျော့ပြောင်းပြီး မြဲမြံစွာဆုပ်ကိုင်နိုင်သောလက်ကိုင်ဖြစ်ရပါမည်။
လူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သွားအနေအထား
မေးရိုးအရွယ်အစား မတူညီကြသည့်အလျောက် မိမိနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး
သွားပွတ်တံကို ရွေးချယ်ရာတွင်သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် နှင့်တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

သွားတိုက်ဆေးရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ဖလိုရိုဒ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို
သုံးရပါမည်။ဖလိုရိုဒ်သည် သွားရောဂါများကို ကာကွယ်ရာတွင်
အရေးပါလှပေသည်။ထို့ပြင် မိမိတို့ခံစားနေရသောရောဂါ ဝေဒနာ
အခြေအနေကိုလိုက်၍ မည်သည့်သွားတိုက်ဆေးရွေးချယ်သင့်သည်ကို
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းသင့်ပါသည်။



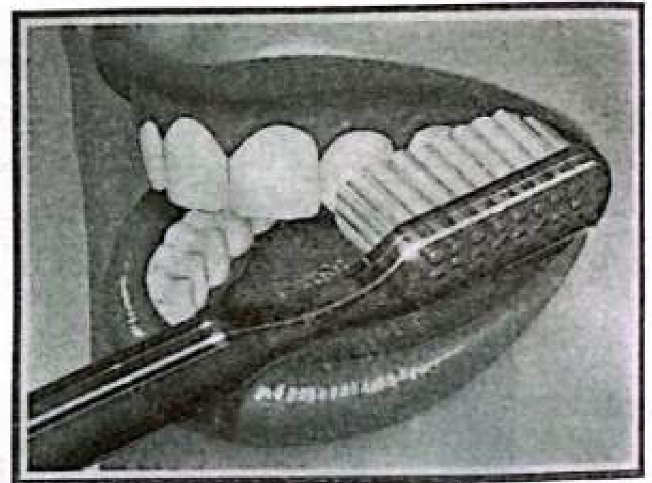




မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်းမှာ–

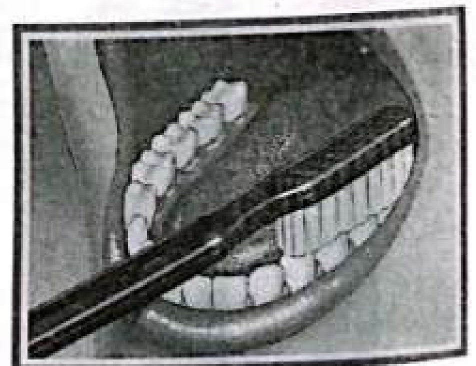
သွားပွတ်တံကို သွားများနှင့် ကန့်လန့်ဖြတ်
ထားရှိကာ သွားပွတ်တံအမျှင်များကို
သွားနှင့်သွားဖုံးဆက်စပ်သောနေရာတွင်တင်ပြီး
သွားဖုံးဘက်မှာ သွားဘက်သို့တံမြက်စီးလှဲသကဲ့သို့
တစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် အလိုက်သင့်ဖိတိုက်ရမည်။
တစ်နေရာလျှင် (၅–၇) ကြိမ်တိုက်ပါ။
အပေါ်သွား၊အောက်သွား အားလုံးစုံအောင်
တိုက်ရမည်။

သွားများ၏ အပြင်မျက်နှာပြင်၊ အတွင်းမျက်နှာပြင် နှင့်
အစာဝါးသောမျက်နှာပြင်နှံ့စပ်အောင် တိုက်ရမည်။
သွားတစ်ခါတိုက်လျှင် အချိန်(၂–၃)မိနစ်ခန့် ကြာအောင်
တိုက်သင့်ပါသည်။

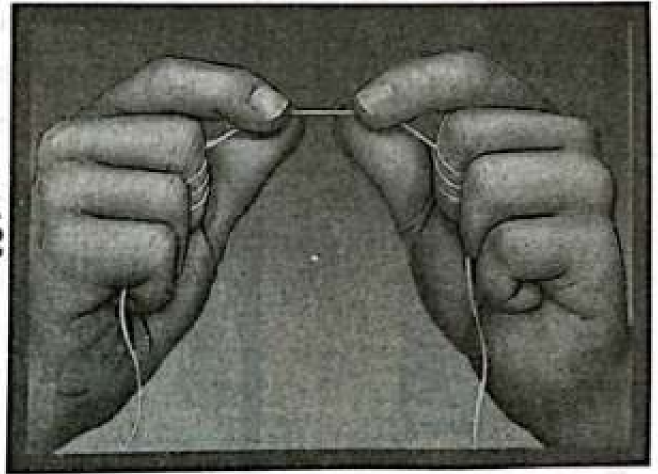


အကောင်းဆုံးသော သွားတိုက်သင့်သည့်အချိန်မှာ
နံနက်စာ စားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ယာမဝင်မီအချိန် တို့
ဖြစ်ပါသည်။
တနေ့လျှင်တစ်ကြိမ်သာတိုက်နိုင်လျှင်မူ ညအိပ်ယာမဝင်မီ
သွားတိုက်ခြင်းသည်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

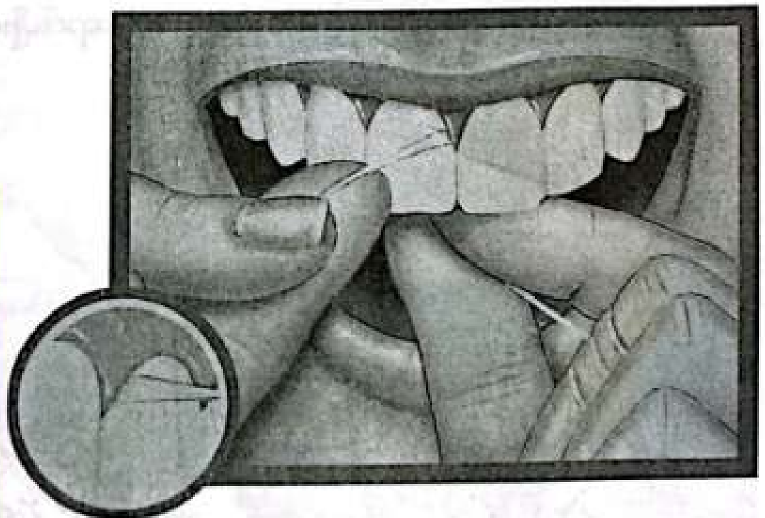




သွားကြားပွတ်ကြိုး (Dental Floss)



သွားတစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း အကြား
သွားပွတ်တံ အမျှင်များမရောက်နိုင်သည့်နေရာရှိ
သွားချေးလွှာနှင့် အစာကြွင်း အစာကျန်များကို
ဖယ်ထုတ် သန့်ရှင်းနိုင်သော နိုင်လွန်ကြိုးမျှင်ဖြစ်ပါသည်။
ယင်းကိုမှန်မှန်သုံးပါက သွားကြားများတွင်ဖြစ်တတ်သည့်
သွားပိုးစားရောဂါ၊ သွားဖုံးရောဂါ များကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး
ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး အတွက်လည်း
အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။
သွားကြားပွတ်ကြိုးအသုံးပြု ပုံကို
သေချာစွာစနစ်တကျလေ့ကျင့်ပေးရန်
လိုအပ်ပါသည် ။ စနစ်မကျပါက အပေါ်/အောက် အံသွားများ
သန့်ရှင်းရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်တတ်ပါသည်။
သို့သော် အလေ့အကျင့် ရှိသွားလျှင်မူ လွယ်ကူပါသည်။





Scanned with CamScanner

မိမိကိုယ်တိုင် သွားနှင့်ခံတွင်းကိုစစ်ဆေးခြင်း

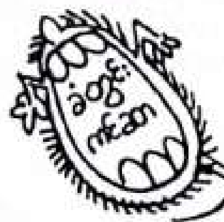


သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါအများစုသည် ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်လာသောရောဂါ များမဟုတ်ပါ။ သွားပိုးစားရောဂါသည် သာမန်မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သည့် အခြေအနေရောက်ရန် အနည်းဆုံးတစ်နှစ်ခန့် ကြာပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါသည်လည်း စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်လက္ခဏာများကို ဂရုမပြုမိခြင်း၊ အချိန်မီကုသမှုမခံယူခြင်းတို့ကြောင့် ကာလ ကြာလျှင်သွားများ အခြေမခိုင်ယိုင်နဲ့လာပြီး ကျွတ်ထွက်ခြင်း၊ နုတ်ပစ်ရခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။



သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများသည် ဖြစ်ခါစတွင် နာကျင်မှုဝေဒနာ မခံစားစေသဖြင့် သတိမမူမိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါများမှ ကင်းဝေးစေရန် အဓိကသော့ချက်မှာ မိမိခံတွင်းကို စနစ်တကျကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးစောင့်ရှောက် ပေးနိုင်မှသာ ဘဝတစ်သက်တာလုံးတွင် အထိရောက်ဆုံးနှင့် အကျိုးရှိဆုံး ကာကွယ်မှုကို ရရှိကြမှာဖြစ်ပါသည်။ အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါမျိုးပင်လျှင် အချိန်မီ သိရှိပါက ထိရောက်စွာကုသနိုင်ပါသည်။







သွားပိုးစားရောဂါကို စစ်ဆေးခြင်း



မိဘများသည် ကလေးများ၏ သွားအရေအတွက်နှင့် သွားအရောင်ကို မှန်မှန်စစ်ဆေးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

လူငယ်နှင့် လူကြီးများသည် မိမိသွားများကို မှန်ရှေ့၌ လုံလောက်သောအလင်းရောင်ရသည့် နေရာတွင် မှန်မှန်စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက အခြားသူများ၏ အကူအညီကို ရယူပါ။ဤသို့စစ်ဆေးရာတွင် ပါးစပ်ကို သေချာစွာ ရေနှင့်ပါးလုတ်ကျင်းပြီးမှ စစ်ဆေးရပါမည်။



အစာဝါးသည့် မျက်နှာပြင်များတွင် အမဲစက် အမဲကြောင်း ကလေးများ တွေ့လျှင်သွားပိုးစားရောဂါ ဟုသံသယဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရှေ့သွားများတွင် သွားနှစ်ချောင်းကြားမှစတင်ပြီး သွားပိုးစားတတ်ပါသည်။ ဤသို့သံသယ ဖြစ်ဖွယ် များ တွေ့ရှိပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို အမြန်ဆုံး ပြသသင့်ပါသည် ။ ထို့ပြင် သွားများတွင်အခေါင်းပေါက် ဖြစ်နေလျှင် မနာကျင်မီ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံပြပြီး အချိန်မီကုသမှုခံယူပါက သွားပိုးစားရောဂါကိုရပ်တန့်စေပြီး သွားနှုတ်ပစ်ရခြင်းမှ ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။





သွားဖုံးရောဂါကိုစစ်ဆေးခြင်း



ကျန်းမာသည့်သွားဖုံးသည် ပန်းနုရောင်ရှိပြီး သွားဖုံးအနားသည်လည်း ညီညာချပ်ယပ်နေပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါ ရှိမရှိကို သွားပိုးစားရောဂါ စစ်ဆေးသကဲ့သို့ စစ်ဆေးပါ။ သွားဖုံးသားများနီမြန်း ဖေါင်းကြွနေပြီးဖိကြည့်လျှင် သွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ သွားတိုက်လျှင်ဖြစ်စေ သစ်သီးများကို ကိုက်လျှင်ဖြစ်စေ သွေးထွက်ခြင်းတို့ကိုတွေ့ရပါက သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်နေကြောင်းသိနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါသွားဖုံးရောင်ပြီး သွေးထွက်သည်ကိုတွေ့ရပါက အရေးကြီးဆုံးမှာ သွားတိုက်ခြင်းကို ရပ်မပစ်ရန်လိုပါသည်။ သွားဖုံးရောဂါသည် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိ၍ဖြစ်ရသောကြောင့် သွားတိုက်ခြင်းကိုဆက်လက်ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထို့နောက် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကို ပြသပြီးသွားဖုံးရောင်ရောဂါအတွက် ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။



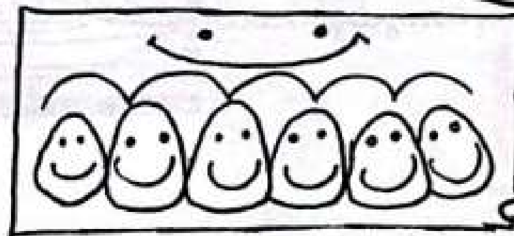


အစားအစာ၊ နေထိုင်မှုဓလေ့နှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကိုအထောက်အပံ့ဖြစ်စေသောအစားအစာများ

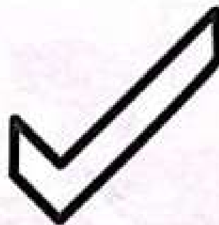
လူတိုင်းကျန်းမာစွာအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အစားအစာများနေ့စဉ်စားသုံးနေကြရပါသည်။







ခံတွင်းထဲရှိသွားများ ကျန်းမာပြီး ရောဂါကင်းနေမှသာ ယင်းအစားအစာများကို ကြေညက်အောင် ဝါးစားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။





သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည့် အစားအစာများမှာ နွားနို့၊ ကြက်ဥ ငါးကလေးများ နှင့် လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများ ဖြစ်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သောအစားအစာများ

အစားအစာ များတွင် ချို၊ ချဉ်၊ ငံ၊ စပ်၊ ဖန်၊ စိမ့်၊ ခါး စသည်ဖြင့်အရသာ အမျိုးမျိုးရှိကြရာ လူတို့သည် မိမိနှစ်သက်ရာ အစားအစာများကို ဦးစားပေး စားသုံးကြပါသည်။

ထိုအရသာများအနက် အချိုလွန်ကဲသော (သို့မဟုတ်) ချိုပြီးစေးကပ်သော အစာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အချဉ်လွန်ကဲသောအစားအစာများကိုစားခြင်း၊ ငုံထားခြင်း တို့သည်လည်းကောင်း၊ ရေရှည်တွင် သွားများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



ထို့ကြောင့် အထက်ပါ အစာများကို လျှော့စားခြင်း၊ စားပြီးလျှင်ပါးလုတ်ကျင်းခြင်း၊ စနစ်မှန်သွားတိုက် နည်းဖြင့်သွားတိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



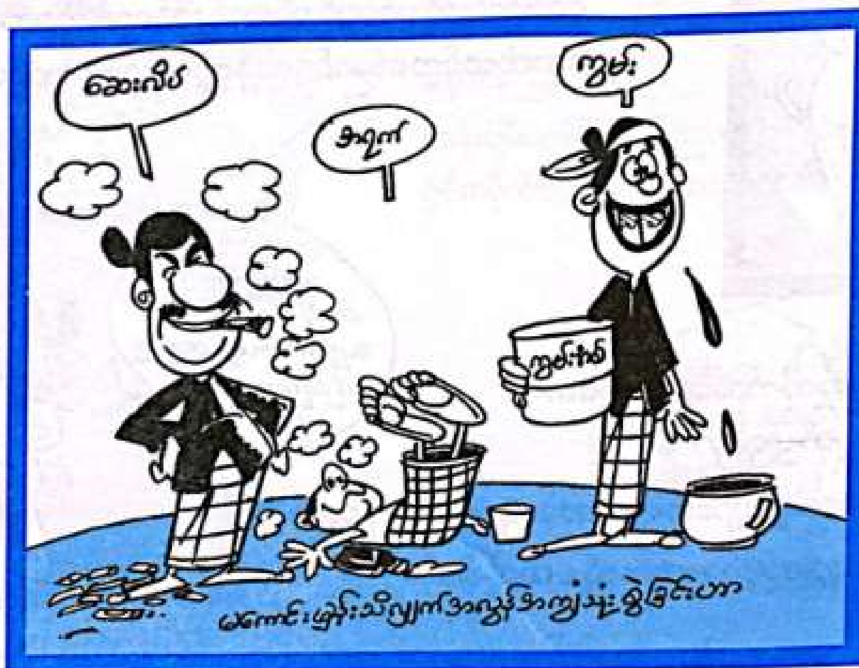
သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသောအလေ့အထများ

လူတို့သည်မိမိကြီးပြင်းနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအလိုက် နေထိုင်စားသောက်ပုံမှာ ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

အချို့သည် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အလေ့ထများ၏ဆိုးကျိုးကိုဂရုမစိုက်ဘဲ နှစ်သက်စွဲလန်းနေကြပါသည်။

ဥပမာ – ဆေးလိပ်၊အရက် နှင့် ကွမ်းတို့ကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း။ ယင်းအလေ့အထများကို ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အတူအခြား အလေ့အထများ ဥပမာ – သွားဖြင့်ပစ္စည်းများကို ကိုက်ခြင်း။ပုလင်းဖုံးဖွင့်ခြင်း စသည်တို့ကို လည်းရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။





သွားကိုက်လျှင်အရေးပေါ်ကုသခြင်း



သွားကိုက်ခြင်းသည်သာမန်အားဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါတို့ ကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့်သွားကိုက်လျှင် သွားပိုးပေါက်ထဲမှ အစာအကြွင်းအကျန်များ ထွက်သွားအောင် ရေနှင့်သေချာစွာ ပါးလုတ်ကျင်းပါ။



ပြီးလျှင် ဝါဂွမ်းအနည်းငယ်ကို လေးညှင်းဆီ စိုရုံသာစွတ်ပြီး သွားအပေါက်ထဲသို့ဖွဖွလေး ထည့်ထားပါ။ လေးညှင်းဆီ မရလျှင် ဂွမ်းသန့်သန့်လေးကိုသာ နောက်ထပ်အစာမဝင်စေရန် ဖွဖွထည့်ထားသင့်ပါသည်။



ထို့နောက် မိမိ သုံးနေကြ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ကို သောက်နိုင်ပါသည်။သတိပြုရန်မှာ အခြားသွားကိုက်ပျောက်ဆေးမှုန့်များ၊အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးမှုန့်များ နှင့်ပရုပ်ဆီစသည်များကိုသွားပေါက်အတွင်း သို့ မထည့်ပါနှင့်။



သွားဖုံးရောဂါကြောင့် ရုတ်တရက်နာကျင်ကိုက်ခဲ သွေးထွက်မှုများဖြစ်လာလျှင်ဦးစွာခံတွင်းကို သန့်အောင်ပါးလုပ်ကျင်းပါ။ ထို့နောက်ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်(သို့မဟုတ်) ဆားပြုတ်ရည် ဖြင့် ပါးလုပ်ကျင်းခြင်း၊ ငုံထွေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါ။ အထက်ပါအတိုင်းကိုယ်တိုင်ရှေးဦးကုသပြီးလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် ဆက်လက်ပြသကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

သွားနှုတ်ထားသည့် နေရာမှ သွေးထွက်မလွန်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း



အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွားနှုတ်ပြီး ထိုနေရာမှ သွေးထွက်မလွန် စေရန်နှင့်အနာမြန်မြန်ကျက်စေရန် မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက် တတ်ရန်လိုပါသည်။ သွားနှုတ်ပြီးနောက်ဂွမ်းကိုမဝါးရန် နှင့် နာရီဝက်ခန့်ဖိကိုက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



တံတွေးမကြာခဏထွေးခြင်း၊ ရေနှင့် ပါးလုပ်ကျင်းခြင်း၊ ရေခဲငုံခြင်း၊ပူသောအစာ၊ ပူသောအစာစားသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်၊ အရက်သောက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
အစိုးရိမ်လွန်ပြီး တစ်ညလုံး တစ်နေ့လုံး ဂွမ်းကိုက်ထားခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။



ထိုမှဆက်လက်သွေးထွက်နေလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် ထံသို့ အမြန်ဆုံးပြသရန်လိုပါသည်။
သွားနှုတ်ခံထားရသူသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၏ မှာကြားချက်ကို အတိအကျလိုက်နာရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။



သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ



အထက်တွင်ဖော်ပြပြီး သကဲ့သို့သွားပိုးစားရောဂါ နှင့်သွားဖုံးရောဂါတို့မှာကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ အချိန်မီကုသနိုင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ကြ၍ သွားနှင့်ခံတွင်း၏ ပကတိအခြေအနေကိုသိရှိရန် အတွက် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် အနည်းဆုံး (၆) လလျှင်တစ်ကြိမ် သွားဘက် ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ ပြသစစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသည်။



သို့ရာတွင် အထူးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သော သူများနှင့် သွားပိုးစားလွယ်သော ကလေး များတွင် ပိုမို၍ ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် ချိန်းဆိုသည့်အတိုင်း သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။

အခြားသတိပြုစရာများ

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး နို့ဗူး တိုက် ခြင်း၊ နို့ဗူးစို့၍အိပ်ပျော်သွားခြင်းတို့ကြောင့် အချိုဓါတ်ပါသောနို့ရည်များ သွား၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေခြင်းသည် နို့ပိုးစားခြင်း(ခေါ်)သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေ၍ ကလေးသွားများပျက်စီးဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။





ထို့ကြောင့် ကလေးကို နို့ဗူးတိုက်ပြီးလျှင်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့တိုက်ပြီးလျှင်ဖြစ်စေ ဦးစွာရေတိုက်ပြီးနောက် ရေဆွတ်ထားသောဝါဂွမ်းသန့်သန့် (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းသော အဝတ်စ၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါငယ်တို့ကိုမိခင်လက်ညှိုးတွင် ရစ်ပတ်ပြီးခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးပါ။ညအိပ်ယာဝင်ခါနီး နို့ဗူးစို့လျှင်အိပ်ပျော်သည်နှင့်နို့ဗူးထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ရေပုလင်းအစားထိုးခြင်းတို့ဖြင့် သွားပိုးစားမှုလျော့နည်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးသွားကိုထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်မိလျှင် နောင်ပေါက်လာမည့်လူကြီးသွားကိုထိခိုက်နိုင်သည်။
ထိုသို့ထိခိုက်မိပါက

(၁)လူကြီးသွားပေါက်ပုံမမှန်ခြင်း
(၂)ပေါက်လာသောသွား၏မျက်နှာပြင်တွင်ချိုင့်နေခြင်း၊ အဝါရောင်၊ အညိုရောင်အကွက်ပါလာခြင်း
(၃)သွားပေါက်ချိန်နောက်ကျခြင်း
(၄)ဆောင့်မိသည့်နေရာတွင်သွားလုံးဝမထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကိုအမြန်ဆုံးပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။





ကလေးအရွယ်တွင် လက်မ စုပ်ခြင်း၊
ချိုလိမ်စုတ်စေခြင်းနှင့်ရေ့သွားများကို
လျှာဖြင့်တွန်းခြင်းတို့သည်
ရေ့သွားခေါခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ထို့ပြင် ငယ်သွားများ အချိန်မတိုင်မီနုတ်ပစ်ရခြင်း။ ကြီးသွားပေါက်ချိန်တွင် ငယ်သွားများဆက်လက်ကျန်ရှိနေခြင်းတို့သည် ကြီးသွားများပေါက်လာသောအခါ သွားများမညီညာဖြစ်ခြင်း ၊သွားများထပ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်လာပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ကုသမှု ခံယူပါ။

အသက် (၁၈–၂၅)နှစ် အတွင်းပေါက်လေ့ရှိသော အံဆုံးသွားသည် ပုံမှန်အတိုင်းပေါက်ပါက ပြဿနာမရှိသော်လည်း အံဆုံးပေါက်ချိန်တွင် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ အံဆုံးဝန်းကျင် သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဟမရခြင်း တို့ဖြစ်ပါက အချိန်မီ စစ်ဆေးကုသမှုခံယူပါ။





ပင်ကိုယ်သွား(သို့မဟုတ်)သွားအတုတို့တွင် အချွန်အတက်များ ရှိနေလျှင် ပါးနှင့်လျှာတို့တွင်ပွန်း၍ အနာများဖြစ်တတ်သောကြောင့် ကြိုတင်စစ်ဆေးပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။



ပါးချောင်၊လျှာပေါ်၊လျှာအောက်နှင့် အာခေါင် စသည်တို့တွင် အဖြူကွက်၊အနီကွက်၊အနာ၊အဖုအကျိတ်များတွေ့ရှိပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် အချိန်မီပြသရန်မမေ့ပါနှင့်။



အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်သွားနုတ်ထားပြီး အချိန်ကြာမြင့်စွာသွားပြန်စိုက်ခြင်းမပြုမိပါက အစာစားရာတွင်ခက်ခဲခြင်း၊သွားများယိုင်နဲ့လာခြင်း၊ မျက်နှာသွင်ပြင်ပြောင်းလာနိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်၍ ကြိုတင်ပြသပြီးကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများ ကင်းစင်ပြီး

အပြုံးထာဝရ ထိန်းသိမ်းနိုင် ကြပါစေ

အချက်အလက်ပြုစုသူများ

ဒေါက်တာကျော်စိန် --ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး (အငြိမ်းစား)၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန။

ပါမောက္ခဒေါက်တာမြသော် --ပါမောက္ခချုပ်၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး။

ပါမောက္ခဒေါက်တာသိန်းထွန်း--ဌာနမှူး၊သွားကျန်းမာရေးပညာဌာန၊
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်။

ဒေါက်တာမေမေကြိုင် --လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန။

ဒေါက်တာမျိုးဝင်း --ဘွဲ့လွန်ကထိက၊ သွားကျန်းမာရေးပညာဌာန၊
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်။

ဒေါက်တာကိုကိုမော် --သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးဌာနစိတ်၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန။

ဒေါက်တာဌေးမြင့်ဦး -- ကထိက၊ကာကွယ်ရေးနှင့်လူထုသွားကျန်းမာရေးပညာဌာနခွဲ၊
သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်။



This publication is made possible with the contribution of Japanese Ministry of Posts and Telecommunications in collaboration with Japan Association of International Cooperation for Oral Health (JAICOH).



အပြုံးထာဝရ



ထိန်းသိမ်းကြ

